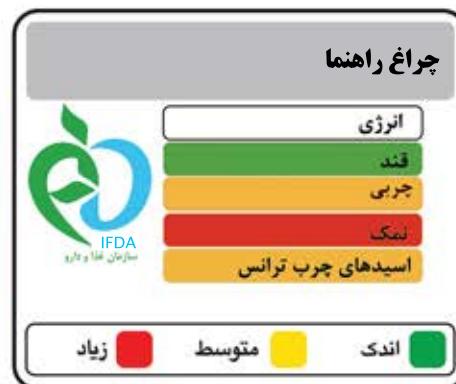




نشانگرهای رنگی تغذیه ای

یک راهنمای دستیار مطمئن برای انتخاب مناسب



نهاده کنند:

محبوبه حسینی معاون اجرایی

تایید کننده مطالب:

زهره همتی نژاد مربی بهداشت

اصلاح الگوی مصرف با استفاده از نشانگرهای رنگی
تغذیه ای به منظور حفظ و ارتقاء سلامت می باشد

اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.

من نیز مسئول سلامتی خود هستم.

من قول می دهم برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از اضافه وزن و حلقی، دیابت، بیماری قلبی - عروقی و انواع سرطان ها:

- مصرف قند، نمک و چربی ها را کاهش دهم.
- فعالیت و تحرک خود را افزایش دهم.
- مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش دهم.
- به نشانگرهای راهنمای تغذیه ای دقت کنم.
- دوستان و خانواده خود را به بسیج ملی اصلاح الگوی مصرف صحیح قند، نمک و چربی دعوت کنم.

وقتی دو محصول دارای نشانگر رنگی تغذیه ای یکسان هستند
چه مفهومی دارد؟

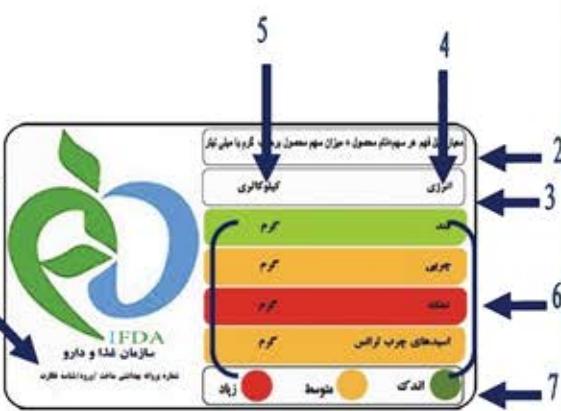
نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ، مقادیر هر کدام از شاخص ها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم می باشد را نیز نشان می دهد. به عنوان مثال ما باید برای انتخاب یک کنسرو ماهی تن از بین دو کنسرو تصمیم بگیریم. بنابراین با مقایسه اعداد مربوط به هر شاخص امکان ارزیابی و انتخاب وجود دارد. مانند مثال زیر:

- شاخص چربی در کنسرو تن ماهی دارای **۱۵ گرم چربی** کل به رنگ **نارنجی** می باشد.
- شاخص چربی در کنسرو تن ماهی دارای **۱۳/۵ گرم چربی** کل نیز به رنگ **نارنجی** می باشد.

حالا انتخاب با شماست کدامیک برای سلامتی شما مناسب می باشد؟

ما باید با استفاده از نشانگر های رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذائی مثلاً بین دو بیسکوئیت، بین دو ماست، بین دو کیک، مناسب ترین محصول را انتخاب کنیم.

معرفی بخش های هشت گانه نشانگرهای رنگی تغذیه ای:



- ۱- آرم سازمان غذا و دارو
- ۲- معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
- ۳- میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلوکالری
- ۴- شاخص های مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
- ۵- مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخص های مورد ارزیابی در اندازه هر سهم
- ۶- نشانگرهای رنگی (رنگ های تعیین شده برای هر شاخص)
- ۷- راهنمای رنگ ها
- ۸- شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت

مفهوم رنگ های نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

رنگ **سبز** به معنی مقادیر کم در ماده غذایی می باشد.
(مطلوب جهت مصرف)

ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.
رنگ **نارنجی** به معنی مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. (احتیاط در مصرف)

ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند. اگرچه انتخاب سبز بهتر است.

محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می شوند هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.

رنگ **قرمز** به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می باشد.
(محدودیت در مصرف)

به طور مثال:
- شاخص چربی در کنسرو تن ماهی دارای $2/16$ گرم چربی کل به رنگ قرمز می باشد.
- شاخص چربی در کنسرو تن ماهی دارای $5/13$ گرم چربی کل به رنگ نارنجی می باشد.

حالا انتخاب با شماتیک کدامیک برای سلامتی شما مناسب می باشد؟

چرا غ راهنمای تغذیه ای چیست؟

هدف از درج نشانگر رنگی تغذیه ای (چرا غ راهنمای) بر روی برچسب مواد غذایی کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی انتخاب آگاهانه داشته باشد.

پنج شاخص مهم مؤثر در سلامتی: انرژی- قند- چربی کل- نمک- اسیدهای چرب ترانس هستند که در این نشانگر به آنها توجه شده است و بر حسب گرم یا میلی لیتر در هر سهم ماده غذایی یا درصد گرم ماده غذایی بیان شده و به سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز نمایش داده می شود.

در واقع چرا غ راهنمای، با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی این امکان را به مصرف کننده می دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را بر اساس الگوی مصرف و یا محدودیتهای مصرف انتخاب نماید؛ در نتیجه سبب اصلاح الگوی مصرف و ارتقاء سطح سلامت جامعه و کاهش بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و... گردد.

درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی آن دسته از محصولات خام کشاورزی که هیچگونه افزودنی یا ماده دیگر اضافه نشده باشد (فرآوری نشوند و خالص باشند) اختیاری می باشد (مانند عرقیات- خرما- ادویه جات خالص- عسل- حبوبات و دمنوش های خالص و طبیعی) و در صورتی که فرموله و ترکیبی باشند اجباری است.